PAGINA TEHNICĂ

Cum să ne organizăm antrenamentele şi concursurile pentru trecerea normelor G. M. A.

Printre scrisorile pe care poştaşul ni le-a adus zilele acestea se află şi scrisoarea tovarăşului Bonta Ludovic dela Combinatul Siderurgic Hunedoara, care s'a hotărît să cucerească, în acest an, insigna complexului sportiv de Stat. Şi pentru ca străduinţele lui să fie încununate de succes ne-a cerut şi sprijinul nostru. Tov. Bonta Ludovic nu a mai făcut sport până acum şi indicaţiile pe care le vom da aci sunt deci valabile pentru toţi aspiranţii care până la iniţierea complexului sportiv G.M.A. nu au mai fost angrenaţi într'o activitate sportivă bine organizată.

CATEVA PROBLEME ORGANIZATORICE

Un tânăr devine aspirant GMA nu din momentul în care el este deţinător al unui carnet de aspirant, ci din momentul în care el, primind carnetul de aspirant, şi-a făcut vizita medicală şi este încadrat într'una din formele organizatorice de pregătire în vederea trecerii normelor. Pentru obţinerea carnetului de aspirant, tânărul respectiv va trebui să se prezinte comisiei de pregătire şi examinare G.M.A. ce funcţionează pe lângă respectivul colectiv sportiv. După ce primeşte carnetul de aspirant dela comisia de pregătire şi examinare el se va prezenta, fie la doctorul întreprinderii sau unităţii de bază respective — dacă în cadrul acestei unităţi există un cabinet medical, — fie la policlinica oraşului, după repartizările făcute de Comitetul raional, orăşenesc sau regional pentru Cultură Fizică şi Sport, pentru a-şi face vizita medicală.

Formele organizatorice de pregătire în vederea trecerii normelor G.M.A. sunt: secţia pe ramură de sport şi secţia de pregătire fizică generală. In cadrul secţiei pe ramură de sport, se pregătesc tinerii care practică, în mod organizat, o anumită disciplină sportivă; iar în cadrul secţiei de pregătire fizică generală se pregătesc pentru trecerea normelor G.M.A. tinerii care până la data respectivă nu au mai practicat, în mod organizat, vreo disciplină sportivă. Secţia de pregătire fizică generală este asemănătoare — din punct de vedere organizatoric — tuturor celorlalte secţii pe ramură de sport. Pentru buna desfăşurare a activităţii ei, trebuie să-şi dea concursul toţi antrenorii şi instructorii din cadrul colectivului sportiv, indiferent de ramura în care ei activează. In cadrul acestei secţii nu se face o pregătire specială pentru trecerea normelor G.M.A., ci accentul se pune pe pregătirea fizică generală, prin iniţierea aspiranţilor în mai multe discipline sportive — şi în special în disciplinele sportive de bază.

ANTRENAMENTUL

Acum, să analizăm felul în care trebuie să se pregătească un aspirant pentru a-şi trece, în timp de un an de zile, toate normele din cadrul complexului sportiv G.M.A., felul în care el trebuie să-şi planifice munca şi, mai ales, felul în care el trebuie să asigure, prin antrenamentul său, valabilitatea tuturor principiilor complexului sportiv de Stat (o continuă şi multilaterală activitate sportivă, practicată pe baze ştiinţifice, etc.).

Tinerii care ajunşi pe un stadion au încercat pentru prima oară să parcurgă pista cursei cu obstacole, ca şi cei care la prima lor vizită la un poligon de tir s'au străduit să obţină standardul impus de regulamentul complexului sportiv de Stat, au întâmpinat greutăţi mari. Ei îşi dau seama că treaba nu e aşa de uşoară şi că pentru trecerea normelor din cadrul complexului sportiv de Stat îţi trebuie o anumită îndemânare, îţi trebuie forţă, rezistenţă, viteză şi o temeinică cunoaştere a tehnicei probelor respective. Toate aceste calităţi se desvoltă prin antrenament, în cadrul căruia se însuşesc şi noţiunile tehnice necesare realizării standardurilor respective.

I. Crestovnicov, vorbind despre antrenament, a arătat că acesta nu este altceva decât **„cuprinderea treptată în lucru a întregului organism şi aducerea acestuia la capacitatea maximă de lucru"**. Pentru a cuprinde în lucru întreg organismul, pentru a desvolta deci toate calităţile psihofizice, este necesar ca aspirantul să fie angrenat într'o activitate sportivă multilaterală; progresul său va fi deci determinat de gradul pregătirii fizice multilaterale şi de modul în care el şi-a însuşit tehnica disciplinei sportive respective.

Mişcarea noastră sportivă a reuşit să înregistreze, în ultimii ani, succese atât de mari, datorită faptului că ea s'a folosit din plin de bogata experienţă a sportului sovietic, sportul cel mai avansat din lume. Experienţa sportului sovietic ne învaţă că antrenamentul se orientează după o serie întreagă de principii, menite să reflecte — şi în această direcţie — caracteristicile culturii fizice socialiste. Principiile care stau la baza antrenamentului sunt: orientarea ideologică a antrenamentului, principiul repetării, al gradării intensităţii, principiul desvoltării multilaterale prin stimularea tuturor calităţilor psiho-fizice şi al individualizării.

Un sportiv care ştie că recordurile şi în general performanţele sale fac să crească prestigiul Patriei sale iubite, sportivul care ştie că prin aceste rezultate el se face exponentul unei cauze măreţe, depune o energie mare, luptă din toate puterile sale pentru a realiza rezultate cât mai bune. De aci rezultă că **orientarea ideologică a antrenamentului** constă în a educa tineretul în spiritul adevăratului patriotism, al dragostei nemărginite faţă de Uniunea Sovietică, de a-l educa în spiritul moralei proletare şi al urei neîmpăcate faţă de duşmanii păcii.

In pregătirea pentru trecerea normei de gimnastică, de exemplu, un aspirant îşi poate însuşi bine exerciţiile prin repetarea lor. Sau dacă un aspirant s'a pregătit pentru tir, a realizat norma şi apoi nu s'a mai preocupat de această disciplină sportivă el a făcut o treabă pe jumătate, întrucât calităţile pe care le dosvoltă tirul au rămas apoi nestimulate, prin neparticiparea la alte concursuri de tir. Deaceea, **principiul repetării** pe deoparte sprijină o cât mai temeinică însuşire a tehnicei sportului respectiv, iar pe de altă parte stimulează spre o continuă desvoltare toate calităţile psiho-fizice, prin activitatea sportivă multilaterală în care este angrenat aspirantul.

In antrenamentul nostru trebuie să ţinem seama totodată de principiul gradării intensităţii antrenamentului, adică ne gradăm în aşa fel activitatea încât funcţiunile organismului să fie în continuă creştere.

Prin pregătirea noastră pentru mai multe ramuri sportive, care, fiecare în parte, desvoltă anumite calităţi psihice şi fizice, respectăm principiul **desvoltării multilaterale a organismului.**

In şedinţele de antrenament, instructorul sau antrenorul trebuie să ţină seama de: sexul, vârsta, gradul de pregătire fizică generală, posibilităţile de desvoltare ale aspirantului, de rezistenţă şi chiar de ocupaţia acestuia. Atunci când se ţine seama de toţi aceşti factori, înseamnă că am aplicat principiul **individualizării antrenamentului.**

ORGANIZAREA ANTRENAMENTULUI

In ceeace priveşte organizarea antrenamentului pentru trecerea normelor din cadrul complexului sportiv de Stat, trebuie să ţinem deasemeni seama de o serie de factori — meniţi să dea pregătirii noastre un caracter ştiinţific. Aceşti factori sunt: periodizarea, multilateralitatea, planificarea, asigurarea continuităţii şi gradarea antrenamentului. Nu e necesar să vorbim acum despre fiecare din aceste noţiuni pentrucă ele vor reeşi mult mai clar atunci când vom arăta cum trebuesc ele traduse în fapt.

Toate cele expuse mai sus în legătură cu antrenamentul sunt foarte importante şi pentru fiecare aspirant trebuie să fie clar că numai printr'o pregătire metodică, având la bază principiile enumerate, va reuşi să devină un bun sportiv.

Şi acum am ajuns la punerea în practică a tuturor acestor principii. Noi considerăm că şi pentru pregătirea în vederea trecerii normelor din cadrul complexului sportiv GMA, ca de altfel şi la antrenamentul pentru o anumită disciplină sportivă, trebuie să facem o periodizare a activităţii. Deaceea, luând ca început al activităţii noastre în vederea trecerii normelor data de 15 Martie, vom distinge, dealungul unui an de zile, trei perioade şi anume: pregătitoare, fundamentală şi o perioadă de repaos activ.

CE AVEM DE FACUT IN PERIOADA PREGATITOARE

Perioada pregătitoare trebuie să dureze o lună, o lună şi jumătate adică aproximativ, până la 1 Mai şi ea are ca scop să pregătească organismul în vederea eforturilor pe care le cere antrenarea aspirantului pentru a-şi trece cu succes normele din cadrul complexului sportiv de Stat. Nu trebuie să uităm nicio clipă — şi greşit procedează acei activişti care nu ţin seama de faptul — că acest complex trebuie întemeiat pe baze ştiinţifice şi că această bază ştiinţifică trebuie să se reflecteze puternic şi în organizarea antrenamentului.

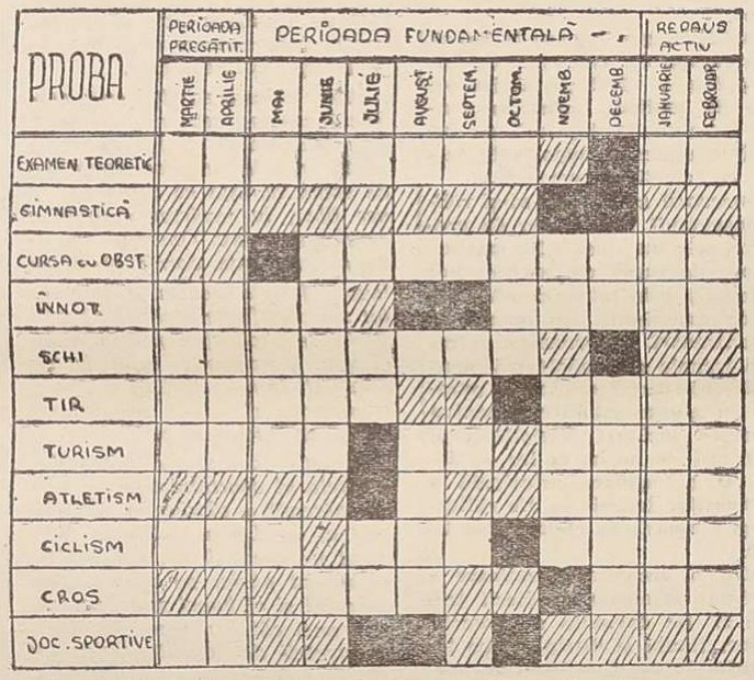
In perioada pregătitoare aspirantul trebuie să participe la două şedinţe de antrenament pe săptămână. In cadrul acestor şedinţe el va face alergări, sărituri, aruncări şi va studia tehnica trecerii probelor obligatorii din cadrul complexului sportiv GMA. Din grupa alergări el trebuie să pună un accent deosebit pe cros, şi în această direcţie trebuie să folosim minunatul prilej pe care ni-l oferă campionatul republican de cros, „Să Întâmpinăm 1 Mai 1951". Trebuie să arătăm aci că crosul trebuie practicat de orice sportiv, întrucât el întăreşte sistemul nervos şi muscular, ameliorează activitatea organelor de circulaţie a sângelui şi de respiraţie.

In afara antrenamentelor de atletism — care trebuie să aibă loc de două ori pe săptămână, fiecare durând câte 35—40 de minute — aspiratul trebuie să mai facă **zilnic** gimnastică.

Tot în perioada pregătitoare, aspirantul va studia tehnica diferitelor probe din cadrul complexului. Studiul acesta trebuie făcut atât teoretic, cât şi practic. In ceeace priveşte pregătirea teoretică, aspirantul are la îndemână o serie de broşuri, care au apărut în Editura Cultură Fizică şi Sport, iar iniţierea practică se face în cadrul secţiei de pregătire fizică generală, sub supravegherea antrenorului sau instructorului respectiv.

PERIOADA FUNDAMENTALA

Inainte de a trece să arătăm ceeace trebuie să facă aspirantul în perioada fundamentală, trebuie să subliniem faptul că în organizarea muncii din această perioadă un rol foarte însemnat îl joacă planificarea, multilateralitatea, continuitatea şi gradarea antrenamentului.



Grafic pentru antrenamentele şi concursurile pentru trecerea normelor G. M. A.

Perioada fundamentală durează din Mai şi până în mijlocul lunii Decembrie şi ea are ca scop pregătirea aspirantului şi trecerea normelor prevăzute în graficul de antrenamente şi concursuri speciale. In această perioadă, aspirantul va face — în cursul unei săptămâni — două şedinţe de antrenament, iar Duminica va participa la concursurile speciale pentru trecerea normelor. Planificarea activităţii este deci dictată de graficul de antrenamente şi concursuri, multilateralitatea de preocuparea pentru a se pregăti în mai multe ramuri sportive — într'o anumită perioadă —, continuitatea constă în a fi angrenat permanent în activitatea de pregătire, iar gradarea antrenamentului înseamnă a ne pregăti treptat pentru fiecare normă până în momentul în care putem realiza rezultatul cel mai bun, adică până în momentul în care aducem organismul la capacitatea maximă de lucru — bine înţeles în perioada pe care ne-am fixat-o.

In perioada fundamentală, activitatea aspirantului trebuie să se împartă în trei, şi anume: iniţiere teoretică, antrenament practic (în care se include şi antrenamentul controlat) — şi concursul pentru trecerea normei respective. Iată acum cum trebuie făcută planificarea activităţii din cadrul perioadei pregătitoare, pentru a ţine seama de principiile antrenamentului, cât şi de factorii care contribuie la buna lui organizare (continuitate, gradare, multilateralitate, etc.).

MAI. In luna aceasta aspirantul se va pregăti — aşa cum am arătat, prin iniţiere teoretică şi antrenament practic — la gimnastică, atletism şi jocuri sportive, iar spre sfârşitul lunii îşi va trece norma la cursa cu obstacole, a cărei tehnică şi-o poate însuşi în etapa pregătitoare.

La atletism va face antrenament de: alergări — insistând asupra crosului — sărituri şi aruncări, la gimnastică va pregăti primele patru exerciţii din programul impus de regulament, iar la volei se va iniţia teoretic în tehnica şi tactica jocului de volei.

Pentru cursa cu obstacole, în luna aceasta el va participa la antrenamentul controlat.

IUNIE. In cursul acestei luni aspirantul îşi va trece una sau două dintre normele la alegere, participând la concursurile de atletism. In alegerea acestor probe, aspirantul va ţine seama de calităţile fizice, optând pentru probele în cadrul cărora el poate să obţină rezultatele cele mai bune.

In ceeace priveşte celălalt aspect al activităţii, adică antrenamentul, aspirantul se va pregăti pentru: jocuri sportive, ciclism şi gimnastică. La jocurile sportive este bine să se înceapă cu volei sau handbal, sporturi care în genere se deprind mai uşor şi care desvoltă o serie de calităţi psiho-fizice necesare trecerii cu succes a normelor prevăzute de grafic pentru lunile respective.

La gimnastică se vor învăţa celelalte patru exerciţii din cadrul complexului, pentru ca apoi gimnastica să poată fi introdusă în partea pregătitoare a oricărei şedinţe de antrenament.

IULIE. Trecerea probei de turism trebuie să fie o preocupare în această lună, deoarece majoritatea aspiranţilor au timpul necesar pentru excursii, fiind în vacanţă sau în concedii de odihnă. Tot în această lună poate fi trecută şi norma la jocuri sportive, participând la unul sau două matchuri de volei.

In ceeace priveşte antrenamentul, trebuie să se insiste asupra atletismului, să se continue cu gimnastica şi să înceapă iniţierea la înnot.

AUGUST. In cursul lunii August, aspirantul trebuie să-şi treacă norma la natăţie şi să mai participe la unul sau două matchuri de volei sau handbal, iar pentru antrenament să se preocupe de gimnastică, atletism, turism şi tir. In ceeace priveşte tirul, îşi va face întâi iniţierea teoretică, însuşindu-şi noţiunile legate de triunghiul greşelilor, cum se ţine arma, etc.

SEPTEMBRIE. In această lună, aspirantul se va prezenta la concursurile pentru trecerea normelor de atletism şi natăţie (la alegere) şi va continua antrenamentul la tir, participând la şedinţe practice de antrenament pe poligon.

OCTOMBRIE. Acum se poate trece norma la tir, se poate participa la excursii şi continua activitatea în ceeace priveşte jocurile sportive şi atletismul.

NOEMBRIE. Aspirantul va începe să se pregătească pentru examenul teoretic, îşi va trece norma la gimnastică şi va face antrenament în vederea sporturilor de iarnă.

DECEMBRIE. In cursul acestei luni se va trece norma la examenul teoretic şi la schi.

Din Decembrie şi până în Martie, aspirantul va intra în aşa numitul repaos activ, perioadă în care va face, mai rar, antrenamente la sală, va juca şah şi îşi va ridica măestria în sporturile de iarnă.

Pentru a putea să realizăm toate acestea, trebuie voinţă, muncă planificată, trebuie să nu uităm niciodată vorbele Alexandrei Ciudina, **„Cuceriţi normele GTO! Ele vă deschid drumul spre recorduri"**. Şi să nu uităm nici scopul măreţ al complexului sportiv de Stat, de a pregăti cetăţeni sănătoşi pentru munca de înaltă productivitate şi pentru apărare a scumpei noastre Patrii.

Florin Serban